

Mindfulness

Aandachtig zijn in het hier en nu

Mindfulness Based Stress Reductie (MBSR)

Stress reductie door aandachtstraining. Een bewezen praktische werkzame training bij zowel lichamelijke als psychische klachten. Een training die actief bijdraagt aan gezondheid, welzijn en balans.



Oorsprong

De oorsprong ligt in het boeddhisme. In het westen is het bekend geworden door het werk van Dr Jon Kabat-Zinn. Hij ontwikkelde in 1979 de training genaamd Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) aan het University of Massachusetts Medical Center (VS). Onderzoek toont aan dat het programma blijvend positieve effecten heeft op het welzijn van mensen.

Mindfulness is aanwezig zijn in het hier en nu. Door de aandacht niet alleen naar buiten, maar ook naar binnen te richten, wordt men zich meer bewust van lichaamssignalen, gedachten en gevoelens die er zijn op dit moment.

Mensen hebben vaak korte termijn strategieën om met 'klachten' te leven. In de aandachtstraining leert men een manier, om op de lange termijn om te gaan met problemen. Dit vraagt een basishouding met kenmerken van niet-oordelen en niet-gericht zijn op resultaat, een houding van acceptatie, mildheid en loslaten. Men krijgt in de training oefeningen om de aandacht te trainen en langzame bewegingsoefeningen om grenzen te verkennen. De oefeningen zijn zorgvuldig opgebouwd, waardoor men deze kan aanpassen aan de mogelijkheden.

Tijdens de bijeenkomsten is er tijd om ervaringen uit te wisselen en te onderzoeken hoe u de aandachtstraining in uw dagelijks leven kunt toepassen.

Ontdek nieuwe mogelijkheden

Mensen noemen als resultaat van de training:

- effectiever omgaan met stressvolle situaties
- afname van klachten
- een verbetering van de kwaliteit van leven
- beter kunnen ontspannen
- meer energie
- beter kunnen concentreren
- meer zelfvertrouwen
- beter lichamelijke signalen herkennen en grenzen te respecteren

Onderdelen van iedere sessie zijn:

- aandachts- en concentratie-oefeningen
- lichaamsoefeningen
- zit- en loopmeditatie
- informatie over onderwerpen zoals gevolgen en herstel van stress
- uitwisselen van ervaring en huiswerkbespreking

Intake en training

Een intakegesprek om kennis te maken met de trainer. Daarna beslist u of u mee wilt doen. De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en 1 bijeenkomst van 4 uur (stiltedagdeel). Alle deelnemers krijgen een werkboek en oefen cd's. Dagelijks drie kwartier uur oefenen met behulp van instructies op cd en werkboek. Een nagesprek ter afsluiting. De training vindt plaats in Ouderkerk aan de Amstel.

Kosten

€ 490,- inclusief BTW en inclusief oefen cd's en werkboek.

Inschrijven

Voor data en locatie kijk op de site www.trihodos.nl onder kopje mindfulness. Voor verdere informatie kunt u me mailen of het contactformulier invullen.

Kitty Jacobs (1957) bedrijfssoefentherapeut, coach en gecertificeerd trainer, Instituut voor Mindfulness.

m 06 10 89 55 88 • kitty@trihodos.nl • www.trihodos.nl

ING 21 244 03 t.n.v. CHGM Jacobs • Ouderkerk aan de Amstel
KvK 34345630

